BAB 2

TINJAUAN LITERATUR MENGENAI *EMOTIONAL DIVORCE* DAN KONSELING KRISTEN

Dalam bab ini penulis menguraikan mengenai, pengertian *Emotional Divorce*, yang meliputi pengertian *Emotional Divorce*, ciri-ciri *Emotional Divorce*, faktor-faktor penyebab *Emotional Divorce*, akibat *Emotional Divorce*.

Arti *Emotional Divorce*

Pengertian *Emotional Divorce* menurut para ahli dapat dikemukakan sebagai berikut :

Daniel Goleman, Emosi: “merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak, atau emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak” (2002 : 411). Darwis: “ Emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu”. (2006:18). Berdasarkan pendapat ahli diatas, penulis mengartikan bahwa emosi, adalah sebagai tanggapan seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi silih berganti.

Divorce (bahasa Inggris) artinya perceraian. Dalam Kamus Bahasa Indonesia, perceraian artinya ; perpisahan, perihal bercerai (antara suami-isteri), atau perpecahan. Sedangkan menurut ahli: R. Soetojo Prawiroharmijoyo : “Perceraian didahului periode-periode panjang, konflik-konflik suami istri dimana kedekatan

emosi diantara pasangan memburuk”. (1986:109). Dr. Fredolin Ukur : “ Gereja menganggap perceraian sebagai kesalahan” (1987:1)

Brunnie Getchell, penasihat Kesehatan Mental: “ Konflik yang terus berlanjut, dari waktu kewaktu memicu hilangnya komunikasi yang efektif antara suami isteri, hilangnya kepercayaan dan rasa saling hormat diantara pasangan, ini adalah suatu keadaan dimana pasangan suami isteri telah menghentikan sebagian besar interaksi yang meliputi diskusi tentang resolusi perkawinan, harapan atau topik dari ketidaksepakatan.”¹

Morrison & Chelin (dalam Papalia, 2001) : “Perceraian bukanlah suatu peristiwa tunggal yang berdiri sendiri, melainkan serangkaian pengalaman yang potensial dengan stress, dimulai sebelum perpisahan secara fisik dan berlanjut setelahnya.”

Bohannon (dalam Lauer & Lauer, 2000)²: “ Perceraian sebagai suatu proses, dan *Emotional Divorce* merupakan tahap pertama, dimana pada tahap ini pasangan yang merasakan ketidakpuasan dalam perkawinan mengupayakan perubahan, saling menghadapi satu sama lain dan akhirnya memutuskan mengakhiri hubungan”.

Emotional Divorce melibatkan hilangnya rasa kepercayaan, rasa saling menghormati, dan kasih sayang satu sama lain.

Bohannon, dikutip dari bahasa aslinya (dalam Fitiria, 2004) “*Emotional Divorce*, merupakan awal persoalan dari perkawinan yang mulai memburuk.

Bentuk perceraian ini adalah tahapan awal yang sangat berpengaruh dimana struktur perkawinan menjadi runtuh dan motivasi bercerai mulai muncul.³

¹ (www.womandivorce.com/emotional-divorce.html)

² digilib.mercubuana.ac.id/manager/isi24382852...

³ www.sarjanaku.com >2013/01penyebab perceraian

Cathy Meyer : “*Emotional Divorce* adalah mekanisme psikologis yang digunakan beberapa pasangan saat mereka merasa pernikahan telah menjadi ancaman bagi kesejahteraan mereka.⁴

Berdasarkan pengertian diatas, maka penulis mengartikan *Emotional Divorce* adalah suatu keadaan, dimana antara suami dan istri, sekalipun masih tinggal serumah, masih terikat dalam ikatan perkawinan yang sah, namun dalam kehidupan rumah tangga sudah tidak sejiwa, terpisah secara emosi. Antara suami dan istri sudah tidak dapat menyatukan pikiran, perasaan, kehendak sehingga masing-masing melakukan apa yang mereka anggap baik. Relasi emosi yang tidak baik antara pasangan ini menyebabkan hilangnya relasi seksual dari pasangan tersebut. Karena relasi seksual yang baik merupakan akibat dari relasi emosi yang baik (Lestari, 2012:14). Selain itu, berkurangnya sikap dan tindakan afeksi terhadap pasangan juga berpengaruh terhadap kepuasan relasi seksual. Perilaku-perilaku lain yang muncul dalam pasangan *Emotional Divorce* diantaranya adalah konflik, terhambatnya komunikasi, hilangnya kepercayaan dan memuncaknya kebencian. *Emotional Divorce* adalah perkawinan dimana kedua pasangan hidup terpisah tanpa interaksi”.

Apa yang menjadi hakekat dari perkawinan Kristen yaitu persekutuan yang meliputi seluruh aspek hidup, yang meliputi unsur tubuh, jiwa atau roh tidak lagi nampak. Kegiatan hanya lebih difokuskan pada pengelolaan anak-anak atau kewajiban rutin lainnya. Pasangan seakan- akan membuat kesepakatan tidak tertulis, untuk tidak debat, tidak membicarakan kesulitan perkawinan, tidak berbagi mimpi, wawasan, sakit hati dan lain-lain. Perasaan dan tujuan pribadi tertutup dan ditahan, didiamkan dalam hati. Perilaku permusuhan berfungsi sebagai dinding pemisah yang kuat yang

⁴ (<https://www.liveabout.com/what-does-the-term-emotional-divorce-mean-1102714>).

membuat suami istri sedemikian jauh sehingga komunikasi intim tentang status pernikahan atau hubungan mereka tidak tersedia lagi. Pasangan memperlihatkan seperti pasangan yang menikah, tetapi sebenarnya jauh dari arti pernikahan yang sebenarnya, berdasarkan Alkitabiah. Hal-hal yang rutin menjadi kebiasaan, berangkat kerja, pulang, menonton televisi, pergi tidur. Hal-hal ini terjadi terus menerus secara monoton. Pasangan tidak lagi melakukan apapun secara bersama-sama. Tidak ada lagi rekreasi keluarga, berkencan dengan keluarga, tidak ada lagi saling menceritakan hal-hal yang menarik hati atau tentang proyek-proyek keluarga yang akan dilaksanakan bersama, tidak ada lagi kesenangan bersama.

Alkitab memberi sebuah kunci rahasia kesuksesan hubungan rumah tangga yang harmonis, dimana Kasih Kristus adalah dasar hidup suami istri. Suami mengasihi istri seperti Yesus mengasihi jemaat, istri tunduk pada suami seperti kepada Tuhan. (Efesus 5:22-33). Jadi Emotional Divorce yang terjadi dalam keluarga Kristen adalah bertentangan dengan kehendak Tuhan.

Brunni Maldonado Getchell menjelaskan mengapa pasangan nikah terjatuh hidup dalam kondisi *Emotional Divorce*, karena alasan yang mendasar adalah masalah keuangan dan anak-anak, memaksa sebuah pasangan untuk tetap hidup bersama dalam perkawinan yang tidak sehat. Hal lain yaitu untuk mempertahankan status menikah. Selanjutnya Brunni mengatakan bahwa, pasangan dalam kondisi *Emotional Divorce* akan diperhadapkan dengan permasalahan antara lain:

1. Batas yang kabur; jika pasangan mengalami *Emotional Divorce*, apakah bisa diterima jika mereka terlibat dalam hubungan intim, mengingat hakekat perkawinan, tidak berjalan sebagaimana mestinya.
2. Anak-anak; jika komunikasi yang efektif antara pasangan secara rutin

bermusuhan atau hampir tidak ada, maka anak-anak akan kena dampaknya,

Orang tua tidak memberikan contoh bagi anak-anaknya.

3. Integritas/ kebahagiaan; bagaimana pasangan akan menikmati kebahagiaan dalam situasi pernikahan yang palsu?

Kenyataan bahwa semakin hari, semakin banyak keluarga yang mengalami masalah *Emotional Divorce*. Kasus ini sama dengan kasus-kasus sosial lainnya yaitu sifatnya multifaktor. Satu hal yang pasti, hubungan interpersonal diantara pasangan suami istri yang mengalami *Emotional Divorce*, telah semakin memburuk.

Masalah komunikasi yang memburuk, menyebabkan berkurangnya ketertarikan antar diri pasangannya. Lemahnya ketertarikan ini bisa berdampak pada pengabaian sosial termasuk pengabaian afektif⁵. Dalam hal ini dapat diuraikan bahwa dalam keluarga yang mengalami *Emotional Divorce*, maka antar pasangan terjadi pelemahan rasa saling menilai secara positif, yang terjadi sebaliknya yaitu penilaian cenderung negatif saling menjelekkkan, mencari kelemahan masing-masing.

Situasi dan kondisi *Emotional Divorce* dalam keluarga, digambarkan sebagai suatu keadaan dimana masing-masing pihak baik suami maupun isteri tidak lagi bisa menemukan jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Ini adalah tahap awal menjelang perceraian apabila hal ini berlangsung terus-menerus tanpa menemukan solusi. Kondisi ini diawali dengan proses negosiasi antar pasangan suami isteri yang berakibat pasangan tersebut sudah tidak bisa lagi menghasilkan kesepakatan yang dapat memuaskan masing-masing pihak. Seolah olah tidak dapat

⁵ Afektif adalah yang berkaitan dengan sikap dan nilai, mencakup watak prilaku, seperti perasaan, minat, sikap, emosi dan nilai. abazariant.blogspot.com>2012/10/18 definisi-kognitif-afektif dan psikomotor.

lagi mencari jalan keluar. Keadaan tersebut akhirnya menimbulkan permusuhan dan kebencian diantara kedua belah pihak yang membuat hubungan antar suami isteri semakin jauh. Kondisi masa ini semakin menghilangkan pujian serta penghargaan yang diberikan kepada suami isteri padahal pujian dan penghargaan tersebut merupakan dukungan emosi yang sangat diperlukan dalam suatu perkawinan. Hal ini menyebabkan hubungan suami isteri semakin jauh dan memburuk. Komunikasi semakin sulit tidak ada lagi diskusi bahkan saling menyalahkan. Akibat masing-masing menganggap bahwa pasangan mereka adalah orang lain. *Emotional Divorce* adalah fase dimana sebuah hubungan, meskipun tidak berpisah secara fisik, namun keterikatan secara emosional sudah berpisah, pasangan tampak bersama tapi koneksi sebenarnya telah mati.

Dari uraian diatas, maka keluarga yang mengalami *Emotional Divorce* adalah sebuah keluarga, dimana kasih sebagai landasan perkawinan sudah tidak ada. Masing-masing sudah jenu satu dengan yang lain. Kebosanan menguasai hati.

Faktor Penyebab Terjadinya *Emotional Divorce*

Sebenarnya *Emotional Divorce* disebabkan oleh banyak faktor, akan tetapi semuanya berawal dari ketidakcocokan antara pasangan suami isteri, yang berakhir konflik. Konflik sering dipandang sebagai perselisihan yang bersifat permusuhan dan membuat hubungan tidak berfungsi dengan baik. Konflik identik dengan percekocokan, perselisihan, dan pertengkaran (Kamus Bahasa Indonesia, 2005). Meskipun demikian berbagai kajian menunjukkan bahwa tidak semua konflik dapat berakibat buruk bahkan sebaliknya dapat menumbuhkan hal-hal yang positif.

Menurut Lestari, konflik didefinisikan sebagai peristiwa sosial yang mencakup pertentangan (oposisi) atau ketidaksetujuan (2012:119). Dalam hubungan interpersonal konflik terjadi karena adanya ketidakcocokan perilaku dengan tujuan. Ketidakcocokan itu terungkap ketika seseorang secara terbuka menentang tindakan atau pernyataan yang lain. Konflik sebagai perilaku seseorang dalam rangka beroposisi dengan pikiran dan perasaan dan tindakan orang lain. Dengan demikian secara garis besar konflik dapat didefinisikan sebagai peristiwa sosial mencakup pertentangan ketidaksetujuan.

Konflik dalam keluarga merupakan suatu keniscayaan, karena keluarga merupakan salah satu unit sosial yang mana hubungan antar anggota terdapat saling ketergantungan. Pada umumnya hubungan antar anggota keluarga adalah merupakan jenis hubungan yang sangat erat, atau memiliki intensitas yang sangat tinggi. Keterikatan antara pasangan, orang tua dan anak atau saudara berada dalam tingkat tinggi dalam hal kelekatan afeksi maupun komitmen. Ketika masalah yang serius muncul dalam hubungan yang demikian maka perasaan positif yang selama ini dibangun secara mendalam dapat berubah menjadi perasaan negatif yang mendalam juga. Penghianatan terhadap hubungan kasih sayang berupa perselingkuhan dapat menimbulkan kebencian yang mendalam, sedangkan cinta yang tumbuh sebelum terjadi penghianatan.

Faktor yang memicu terjadinya *Emotional Divorce* dalam keluarga, Oslen, David, seperti yang dikutip Lestari mengatakan:

“terdapat sepuluh aspek pemicu pasangan tidak bahagia: yaitu: komunikasi, fleksibilitas, kedekatan, kecocokan kepribadian, resolusi konflik, relasi seksual, kegiatan diwaktu luang, keluarga dan teman, pengelolaan keuangan, dan keyakinan spiritual” (2012:11)

1. Kurang Komunikasi.

Komunikasi penting dalam kehidupan manusia. Komunikasi adalah proses menyampaikan informasi dari satu pihak kepada pihak lain. Melalui komunikasi manusia dapat berhubungan satu dengan yang lain. Menurut Lestari: “Komunikasi merupakan aspek yang paling penting, karena berkaitan dengan hampir semua aspek dalam hubungan pasangan” (2012:11). Sedangkan Josephtan : “Keberhasilan setiap hubungan atau pernikahan tergantung bukan hanya kepada kuantitas tetapi juga kualitas komunikasi yang mengalir dari pada anggota keluarga” (2001 :56).

Komunikasi memegang peran penting dalam kehidupan pasangan, karena, hasil dari semua pengambilan keputusan dalam keluarga yang mencakup keuangan, anak, karier, agama, bahkan dalam setiap pengungkapan perasaan, hasrat dan kebutuhan akan tergantung pada gaya, pola dan ketrampilan komunikasi. Kualitas komunikasi menentukan bagaimana suatu hubungan dapat dibentuk dan apakah hubungan itu dapat diteruskan atau berakhir. Ketika hubungan perkawinan mulai memburuk sesungguhnya ini dimulai dengan ketidakmauan untuk berbicara tentang apa yang terjadi dan kebutuhan apa yang perlu didiskusikan. Bila sebuah pasangan sebelum menikah , belajar untuk mengenal satu dengan lainnya dengan berbicara, berbagi rasa, dan berdiskusi, semuanya demi memupuk kasih, maka demikialah juga dalam kehidupan berumah tangga, bahwa komunikasi penting untuk mendewasakan kasih dalam pernikahan. Tanpa komunikasi yang baik , maka kehidupan keluarga jauh dari kasih. Ketika orang mulai menyampaikan isi hati secara efektif, maka suatu perubahan akan terjadi yang akan mempengaruhi seluruh bidang kehidupan. Jadi dari pendapat diatas dapat diartikan melalui komunikasi,

pasangan suami istri berinteraksi, menyatakan emosi-emosi mereka, dan melalui komunikasi suami istri menyatakan pikiran dan perasaan mereka sehingga hubungan semakin intim dan dalam. Tanpa komunikasi yang baik, maka cepat atau lambat keluarga itu hanya akan menjadi sekumpulan individu yang memiliki perasaan, pikiran dan keinginan masing-masing dan lama kelamaan menjadai keluarga yang sakit dan tidak berfungsi sebagaimana keluarga yang utuh.

2. Fleksibilitas

Berkaitan dengan tugas dan peran yang muncul dalam relasi suami istri. Fleksibilitas pasangan merefleksikan kemampuan untuk berubah dan beradaptasi saat diperlukan. Dalam relasi suami istri memang diperlukan adanya kejelasan dalam pembagian peran yang menjadi tanggung jawab suami atau istri. Namun pembagian tersebut tidak menjadi kaku dan dapat disesuaikan melalui kesepakatan yang dibuat bersama.

3. Kedekatan

Kedekatan pasangan menggambarkan tingkat kedekatan emosi yang dirasakan pasangan dan kemampuan menyeimbangkan antara keterpisahan dan kebersamaan. Pentingnya kedekatan dan kebersamaan tidak berarti pasangan harus selalu bersama-sama. Kedekatan yang berlebihan sama halnya dengan tiadanya kedekatan, juga kurang sehat bagi pasangan. Pasangan yang terperangkap dalam ketidakseimbangan antara keterpisahan dan kebersamaan akan mengalami masalah (Lestari, 2012:13).

4. Kecocokan Kepribadian.

Artinya sifat dan perilaku pribadi salah satu pasangan tidak berdampak pada atau dipersepsi secara negatif oleh pasangannya. Kecocokan kepribadian tidak

ditentukan oleh seberapa banyak kesamaan dari sifat yang dimiliki pasangan suami isteri. Perbedaan sifat dan hobi tidak akan menjadi masalah selama ada penerimaan dan pengertian.

5. Resolusi Konflik

Aspek resolusi konflik berkaitan dengan sikap, perasaan dan keyakinan individu terhadap keberadaan dan penyelesaian konflik dalam relasi pasangan. Hal ini mencakup keterbukaan pasangan untuk mengenali dan menyelesaikan masalah, strategi dan proses yang dilakukan untuk mengakhiri pertengkaran. Kunci kebahagiaan pasangan bukanlah menghindari konflik namun bagaimana cara yang ditempuh dalam menyelesaikan konflik.

6. Relasi seksual

Relasi sosial merupakan barometer emosi dalam suatu hubungan yang dapat mencerminkan kepuasan pasangan terhadap aspek-aspek lain dalam hubungan (Lestari, 2012:14). Relasi seksual yang baik merupakan akibat dari relasi emosi yang baik antara pasangan. Kualitas relasi seksual merupakan kekuatan penting bagi kebahagiaan pasangan.

7. Kegiatan diwaktu luang

Pemanfaatan waktu luang menjadi saran untuk melakukan aktifitas jeda (*time out*), dari rutinitas, baik rutinitas pekerjaan maupun rutinitas pekerjaan rumah tangga. Kegiatan *time out* ini dapat berfungsi seperti mengisi ulang baterai yang habis, yaitu memberi energy dan semangat yang baru.

8. Keluarga dan teman

Merupakan konteks yang penting bagi pasangan dalam membangun relasi berkualitas. Keluarga dan teman banyak memengaruhi kepribadian selain itu

keterlibatan orang tua dapat memperkuat atau memperlemah kualitas relasi pasangan. Teman bisa menjadi tempat meminta pertimbangan dan bantuan dikala menghadapi persoalan.

9. Pengelolaan keuangan

Persoalan ekonomi sering menjadi pemicu utama perceraian. Walaupun demikian persoalan pokok bukanlah pada besaran pendapatan keluarga, karena masih banyak pasangan yang mampu bertahan dengan pendapatan yang rendah. Persoalan ekonomi dalam keluarga terletak pada perbedaan pasangan dalam hal pembelanjaan dan penghematan uang, perbedaan pandangan tentang makna uang, dan kurangnya perencanaan untuk menabung. Keseimbangan antara pendapatan dan belanja keluarga harus menjadi tanggung jawab bersama.

10. Keyakinan Spritual

Merupakan dimensi yang paling kuat bagi pengalaman manusia. Spiritual merujuk pada kualitas batin yang dirasakan individu dalam hubungannya dengan Tuhan. Iman menjadi sandaran ketika seseorang mengalami kesulitan dan kepahitan hidup. Masalah spiritual dapat menjadi sumber masalah bagi pasangan dalam hal perbedaan praktek keagamaan (beda iman).

Susabda “Alkitab penuh dengan kesaksian betapa orang yang jauh dari Tuhan kehilangan sukacita, melakukan dosa. Rusaknya hubungan dengan Allah bukan saja menyebabkan hilangnya sukacita tetapi juga menjadi sebab utama dari munculnya persepsi yang salah yang menjadi akar dari prasangka buruk terhadap apa ataupun siapa saja” (1986:10). Prasangka buruk adalah modal besar bagi terciptanya masalah dalam keluarga. Hower mengatakan “ Hubungan yang buruk dengan Allah selalu mendorong orang pada pemuasan napsu egoistis” (1974:272).

Situasi *Emotional Divorce* dalam pernikahan membuat hubungan pasangan tidak bertumbuh dengan baik dan ini akan menghambat perkembangan spiritual, psikologi, dan emosional anggota keluarga.

Ciri-ciri Pasangan Suami Istri yang Mengalami *Emotional Divorce*

Ada beberapa ciri yang menandai adanya *Emotional Divorce* dalam pernikahan yaitu:

1. Sudah tidak komunikasi; komunikasi yang terjadi lebih bersifat menghukum dari pada memuji atau menghargai atau bersifat membentak. Pasangan baik suami atau istri, tampak terlalu sibuk, terlalu stres atau lelah untuk berbicara dengan pasangannya.
2. Tidak lagi berpasangan. Pasangan suami istri sudah jarang atau tidak ada lagi waktu untuk berjalan, melakukan sesuatu bersama-sama. Segala sesuatu dikerjakan sendiri, menandakan hilangnya kebersamaan dalam keluarga yang merupakan hal yang utama sebagai pasangan yang sehat, dalam membina keluarga harmonis. Baik isteri maupun suami enggan mengurus kebutuhan pasangannya (kebutuhan lahir batin).
3. Pasangan suami atau isteri menolak untuk mencoba. Kedua pihak baik suami maupun isteri enggan mencoba untuk mencari solusi dari konflik yang terjadi.
4. Kelangkaan rasa menghargai antar pasangan; baik suami maupun isteri tidak bijak dalam menangani masalah.
5. Pasangan suami isteri bukan lagi sebuah pasangan yang utuh secara praktis. Rumah tangga itu ibarat sebuah tim, sehingga harus ada kerja sama untuk membina dan mewujudkan rumah tangga yang bahagia dan harmonis. Namun dalam keluarga

yang mengalami *Emotional Divorce* secara sadar atau tidak, terbentuk koalisi misalnya, ibu sangat dekat dengan anak-anak dengan maksud menyerang ayah. Ibu menceritakan kejelekan ayah, agar anak membenci ayahnya. Suami, isteri saling berkompetisi, saling menyerang dengan mencari kelemahan pasangannya.

6. Tidak ada kesinambungan antara keinginan dan kebutuhan, saling mengabaikan kebutuhan pasangannya dalam arti yang luas.
7. Adanya sifat yang kaku, saling merasa diri lebih benar, dan tidak segan-segan menyatakan kesalahan istri atau suami didepan orang lain, atau sengaja mengabaikan pasangannya.

Dari uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa setiap keluarga yang mengalami *Emotional Divorce*, menggambarkan bahwa keluarga tersebut jauh dari konsep keluarga harmonis yang menjadi dambaan setiap pasangan nikah. Harmonis berarti serasi, selaras, kerja sama saling menghargai, melindungi. Keharmonisan bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keserasian, dalam kehidupan rumah tangga. Keluarga harmonis atau bahagia adalah apabila kedua pasangan tersebut saling menghormati, saling menerima, saling menghargai, saling mempercayai, saling mencintai (Drajat,1975:9).

Gunarsa, berpendapat bahwa keluarga bahagia adalah apabila seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya rasa ketegangan, kekecewaan dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (ekstistensi dan aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik,mental, emosi dan sosial. (Singgih, 1991:51). Sebaliknya keluarga yang tidak bahagia adalah apabila dalam keluarga ada salah satu atau beberapa anggota keluarga yang diliputi oleh ketegangan,

kekecewaan, dan tidak pernah merasa puas dengan keadaan dan keberadaan dirinya terganggu atau terhambat.

Hurlok: “ Keluarga, adalah suami isteri yang memperoleh kebahagiaan bersama dan dan membuahakan keputusan yang diperoleh dari peran yang mereka mainkan bersama, mempunyai cinta yang matang dan mantap satu sama lainnya, dan dapat melakukan penyesuaian seksual yang baik, serta dapat menerima peran sebagai orang tua” (1999:200).

Berdasarkan pendapat ahli diatas, maka keharmonisan rumah tangga adalah terciptanya keadaan yang sinergis diantara anggota keluarga yang didasarkan pada cinta kasih, dan mampu mengelola kehidupan dengan penuh keseimbangan (fisik, mental,emosional , dan spiritual), baik dalam lingkungan keluarga maupun hubungannya dengan orang lain, sehingga setiap anggota keluarga akan merasa tenang dalam melaksanakan perannya dengan penuh tanggung jawab.

Akibat *Emotional Divorce*

Kualitas perkawinan mempengaruhi berlangsungnya proses-proses yang lain dalam keluarga, misalnya pengasuhan anak. Sri Lestari mengutip Rickard, Forehand, Atkeson, & Lopes :”Keluarga yang memiliki derajat kepuasan perkawinan yang tinggi akan memberikan perhatian secara lebih positif pada anak” (2012:15). Selanjtnya Sri Lestari mengutip Stith, Green, Smith, & Ward :” Kepuasan perkawinan juga ditengarai mempunyai kaitan dengan terjadinya kekerasan terhadap pasangan, masalah prilaku dan penyesuaian anak (2012:15). Jadi *Emotional Divorce* berakibat buruk dalam berbagai aspek.

Aspek sosial

Saat rumah tidaklah menjadi tempat yang nyaman bagi anggota keluarga maka anggota keluarga (anak, isteri, suami), akan mencari tempat yang lain untuk saling berbagi maupun menghibur diri. Suami mencari tempat hiburan malam, isteri akan mencari tempat curhat, dan anak akan mencari lingkungan teman sepermainannya untuk tempat mendapatkan perhatian yang ia butuhkan. Dan jika tempat pelarian masing-masing anggota keluarga tidak baik, maka akan sangat mudah untuk terpengaruh kepada hal-hal yang menyimpang. Subsada :”Orang tua yang tidak menjadi model yang diharapkan dan dikagumi untuk menemukan identitasny, maka anak akan merasa ditolak, oleh karena itu mereka akan mencari identitas di luar rumah (2014:147).

Aspek Psikologis

Dalam ilmu psikologi, dikenal gejala kejiwaan yang bisa ditemukan pada banyak orang, berupa tingkah laku yang mereka pilih untuk mengekspresikan kebutuhan yang tidak terpenuhi dari seseorang. Saat kebutuhan manusia tidak terpenuhi maka ia akan mencari objek pengganti yang diharapkan bisa memenuhi kebutuhan tersebut dengan tujuan untuk menetralisasi kebutuhan primer yang tidak terpuaskan (Subsada, 2014:145).

Subsada dalam buku *Konseling Pastoral*, mengatakan ahli-ahli⁶ mengemukakan berbagai gejala kejiwaan pada manusia pada umumnya yaitu

⁶ Misalnya: Eugene, *Sexsual Konseling*, New York:Seabury Press, 1977; Clinbell, (3)op.;Calvin S. Hall dan Gardner Linzey, *Theories of personality*. John willey & Sons, 1979; Raymond Corsini (peny). *Curent Therapies*. Itasca,III.:F.E.Peacock

tingkah laku yang dipilih untuk mengekspresikan menetralisasi, dan menjadikan pengganti pemenuhan kebutuhan primer yang tidak terpenuhi misalnya dengan:

1. *Sexual activities* (kegiatan dalam tingkah laku sex), melakukan kegiatan sex bukan karena kebutuhan tapi melakukan karena merasakan bahwa seksual bisa menjadi pengganti kebutuhannya atau dapat memberikan kepuasan dan pemenuhan kebutuhan primernya yang tidak terpenuhi.
2. *Pseudo-masculinity* (aktifitas kejantanan terjadi karena, kebutuhan primer tidak terpenuhi sehingga menghasilkan kegelisahan sehingga individu tertentu merasakan adanya dorongan untuk membuktikan kejantannya, misalnya perlu tubuh kekar, latihan bela diri, berjenggot otot kencang sehingga rela berlatih serius. Jelas konsep maskulinnya tidak tepat sebab dibalik badan yang kekar ada berbagai kelemahan dan jiwa yang labil, sadisme, dictator, dan *perfeksionis*. *Pseudo-femininity* (kewanitaan yang semu, terjadi karena kebutuhan primer misalnya; rasa aman, identitas diri, perasaan berharga, tidak terpenuhi).
3. Tingkah laku yang merugikan diri sendiri atau sesamanya.

Aspek Emosi

Desmita, dalam Psikologi Perkembangan, mengartikan emosi sebagai perasaan atau afeksi yang melibatkan kombinasi antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak”(2009:6). Lanjut Daniel Goleman mengidentifikasi emosi menjadi dua kelompok emosi yaitu : Emosi nefatif misalnya; amarah, (meliputi brutal, mengamuk, benci, rasa pahit, tindak kekerasan dll), kesedihan (meliputi pedih, sedih, muram mengasihani, kesepian, ditolak, depresi dll), rasa takut (meliputi cemas, gugup, kuatir, perasaan takut sekali, ngeri,panic.dll), dan emosi

positif misalnya; cinta, kenikmatan, malu, (2008:62-63). Perkembangan emosi seseorang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Pola asuh orang tua terhadap anak memang peran penting dalam perkembangan emosi anak. Suasana keluarga yang tidak kondusif, bisa mengganggu emosi anak, karena anak terus menerus berada dalam kondisi yang tidak nyaman dan kurang bahagia bahkan tertekan. Dalam perkembangannya, emosi anak dan pengaruh yang diterima dari sejak kecil akan mempengaruhi cara anak menghadapi emosinya sendiri dimasa depan. Ketika seorang anak yang sedang berada pada masa perkembangan selalu diperhadapkan pada pertengkaran-pertengkaran orang tuanya, akan sering mengalami kesulitan dalam interaksi juga mempengaruhi kematangan emosinya. Kejadian- kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi anak seperti rasa takut yang berlebihan, atau brutal dan kasar. Ketegangan emosi yang cukup lama bisa membuat anak gagap.

Dampak lain dalam kehidupan anak akibat keluarga dalam *Emotional Divorce*, ialah anak akan sering mendapat masalah di sekolah tentang akademiknya. Permasalahan yang dialami dalam rumahnya membuat anak malas belajar. Pertama bisa jadi karena suasana rumah yang kurang kondusif atau karena sering adanya pertengkaran dari kedua orang tuanya, atau karena tidak ada support dari orang tuanya, membuatnya tidak ada yang yang harus dibanggakan sehingga tidak perlu susah payah untuk mengukir prestasi. Hal ini tentu berbeda dengan anak yang keluarganya berada dalam situasi yang kondusif, cenderung memiliki motifasi tinggi untuk berprestasi.

Aspek Spiritual

Penanaman pondasi spiritual dimulai dalam keluarga, terutama anak sejak mereka kecil. Namun dalam kehidupan keluarga yang mengalami *Emotional Divorce*, terutama anak kehilangan kesempatan untuk mengalami pembentukan spiritual. Orang tua yang seharusnya menjadi pengajar rohani dalam keluarga ternyata tidak dapat menjalankan perannya sebagaimana mestinya. Sehingga akibatnya anak-anak dalam keluarga tidak dibekali dengan nilai-nilai spiritual yang kokoh. Karena itu sangat mungkin jika nantinya mereka akan kesulitan dalam menyikapi berbagai permasalahan akibat tidak memiliki pedoman hidup rohani yang mendasar. Suasana *Emotional Divorce* juga menjadikan suami istri tidak suka cita dalam beribadah karena terus menerus dipengaruhi oleh persoalan rumah tangga. Ibadah keluarga menjadi terhalang dan bisa jadi pasangan akan jauh dari persekutuan dengan Tuhan. Selain suami dan isteri juga akan kehilangan sukacita, karena persoalan keluarga yang tak kunjung selesai akibatnya damai sejahtera yang merupakan kerinduan setiap keluarga Kristen tidak akan terwujud.

Aspek Teologis

Alkitab mengungkapkan bagaimana sebenarnya dasar yang seharusnya bagi kehidupan suami istri, yaitu kasih Kristus sebagai dasar hidup suami istri (Epesus 5:23-33). Dalam hal ini suami istri sama-sama mempunyai tanggung jawab. Istri harus tunduk kepada suami, karena suami adalah kepala istri sama seperti Kristus adalah Kepala Jemaat. Selanjutnya suami harus mengasihi istri sebagaimana Yesus mengasihi jemaatNya yang rela mengorbankan diriNya untuk jemaatNya. Dasar ini

adalah mutlak dan tidak bisa ditawar-tawar dalam kondisi apapun. Pelanggaran terhadap dasar ini adalah pelanggaran terhadap kehendak Tuhan. Jadi pasangan nikah yang mengalami *Emotional Divorce* adalah pasangan nikah yang melanggar perintah Tuhan. Ikatan suami isteri seperti yang ditulis dalam, Matius 19:5 “ Dan firman-Nya: Sebab itu laki-laki akan meninggalkan ayah dan ibunya dan bersatu dengan isterinya, sehingga keduanya itu menjadi satu daging” dan ayat berikutnya 19:6a “ Demikianlah mereka bukan lagi dua, melainkan satu”. Hubungan yang diartikan dalam firman ini yaitu bahwa suami isteri adalah satu, dua menjadi satu. Bagi Tuhan Yesus, pernikahan itu merupakan suatu ikatan yang kuat. Suami istri “menjadi satu daging” dalam pengertian Tuhan Yesus mempunyai makna yang lebih dalam dan luas dari sekedar seksual. “menjadi satu daging” berarti menjadi satu kesatuan yang menyeluruh baik tubuh, jiwa dan roh.

Pasangan yang mengalami *Emotional Divorce*, melakukan kebohongan, karena pasangan berpura-pura sebagai pasangan nikah, padahal sebenarnya mereka sudah tidak melakukan prinsip-prinsip pernikahan yang sebenarnya. Dari uraian diatas bahwa apabila *Emotional Divorce* tidak ditangani dengan baik maka pasangan akan sampai pada perceraian secara hukum.

KONSELING KRISTEN

Emotional Divorce bisa dialami oleh pasangan nikah termasuk pasangan nikah Kristen. Akibatnya kehidupan keluarga tidak berjalan sebagaimana mestinya. Kehidupan relasi suami isteri yang tidak bertumbuh dengan baik, akan menghambat perkembangan spiritual, psikologi, dan emosional anggota keluarga. Dalam hal ini pasangan yang mengalami kasus *Emotional Divorce* perlu mendapat bimbingan agar

pasangan nikah dapat menjalani kehidupan yang sesuai dengan prinsip pernikahan Kristen, dengan demikian dapat menyenangkan Tuhan, yaitu melakukan apa yang Tuhan kehendaki sesuai firman-Nya. Ketaatan kepada Tuhan dan FirmanNya akan membuahkan kebahagiaan hidup yang sejati. Melalui konseling Kristen/ konseling Pastoral, pasangan diarahkan pada kehendak Tuhan.

Pengertian Konseling Kristen

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, (1994:520), kata konseling memiliki dua arti. Pertama; bimbingan oleh ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode pengarahan; psikologis, dan sebagainya. Kedua; proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap diri sendiri meningkat dalam memecahkan masalah, penyuluhan.

Jadi konseling adalah proses pemberian bimbingan, nasehat, petunjuk, peringatan, dan pendampingan terhadap konseli yang menghadapi masalah. Pengertian ini tidak berbeda dengan pengertian Konseling Kristen, namun dalam Konseling Kristen, proses bimbingan didasarkan pada Firman Tuhan. Gerry Collins, memberi pengertian tentang konseling Kristen sebagai sebuah hubungan timbal balik antara dua individu yaitu konselor dan konseli, dimana konselor berusaha menolong atau membimbing konseli yang membutuhkan pengertian untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapinya, dan dalam konteks ini konselor mengaplikasikan Firman Tuhan sebagai dasar pemecahan masalah (Collins 2010:13). Jenis pelayanan ini sering disebut juga dengan istilah “Pastoral Konseling atau Counseling Patoral” yang berarti hubungan timbal balik anatar hamba Tuhan sebagai konselor, dalam mana konselor mencoba membimbing konselinya dengan suasana percakapan

konseling yang ideal yang memungkinkan konseli itu betul-betul dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya sendiri, persoalannya, kondisi hidupnya, dimana ia berada sehingga ia mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan dan mencapai tujuan itu dengan takaran, kekuatan dan kemampuan seperti yang sudah diberikan Tuhan kepadanya (Susabda, 2014: 4).

Berdasarkan definisi diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa; Konseling Kristen adalah proses bimbingan yang dinamis dalam tuntunan Roh Kudus untuk menyampaikan nasehat, petunjuk, dorongan dan ajaran Alkitab, yang bisa memberikan kemampuan kepada konseli untuk membuat keputusan sendiri dengan bijaksana berdasarkan hikmat dari Tuhan. Dalam kasus *Emotional Divorce*, pasangan dibimbing kearah pertobatan, dan penerimaan Yesus Kristus sebagai Jusu selamat pribadi. Selain itu perlunya bimbingan akan pemahaman tentang hakekat pernikahan Kristen seperti yang dibahas dalam bab 3.

Tujuan Konseling Kristen

Konseling Kristen bertujuan untuk memulihkan pasangan nikah, yang mengalami *Emotional Divorce* meliputi dimensi spiritual dan dimensi mental. Dimensi spiritual membimbing pasangan nikah, untuk percaya kepada Tuhan Yesus, sebagai Juru selamat yang adalah kepala rumah tangga (1 Kor 11:3). Dimensi mental adalah menanamkan cara pandang yang benar tentang perkawinan, sesuai dengan firman Tuhan terhadap pasangan nikah dengan harapan, pasangan nikah bisa berubah dari kelakuan yang buruk. Jadi dimensi spritual dan mental tidak dapat dipisahkan

karena ini saling berhubungan dalam membentuk pribadi yang utuh bagi pasangan suami istri.

Teknik Konseling Kristen

Teknik Konseling Kristen atau adalah suatu cara, atau metode ataupun langkah dalam membimbing seorang konseli untuk membantu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar membuat keputusan yang berdasarkan Firman Tuhan.

Teknik Konseling Kristen yaitu:

1. Menciptakan percakapan konseling yang penuh simpati.

Pelayanan konseling disebut berhasil apabila konseli sudah mempunyai kemauan atau tekad dan keberanian untuk menjalani hidup sesuai dengan kehendak Tuhan. Kehendak Tuhan bagi manusia ialah, hidup kekal di Sorga (Lukas 10:20), dan hidup berkelimpahan di bumi (Yoh 10:10). Sekalipun konseling tidak sama dengan Pekabaran Injil tapi tujuan utama dari Konseling Kristen yaitu kehidupan yang berkelimpahan dalam Tuhan Yesus, atau menjadi manusia yang dikehendaki Allah dalam Kristus. Untuk mencapai hal ini maka diperlukan kemampuan konselor, agar konseli mampu terbuka dan bebas untuk mengekspresikan perasaannya dan persoalannya, serta kemauan dan keberanian konseli untuk mencapai tujuan kehidupan yang sebenarnya yaitu kehidupan yang berkelimpahan dalam Yesus Kristus.

2. Sikap penuh pengertian dari konselor.

Suasana nyaman dan menyenangkan harus sengaja diciptakan konselor. Sikap positif dan terencana dari konselor yang diekspresikan melalui pemberian

kesempatan seluas-luasnya kepada konseli untuk mengekspresikan dirinya secara tepat. Sikap ini berupa; empati (merasakan apa yang dirasakan konseli), acceptance (konselor menerima keadaan konseli sebagaimana adanya), listening (kemampuan mendengar).

3. Kemampuan respon yang efektif.

Konselor memberi respon yang membangun seperti: a. Kehangatan; mencontohi sikap Tuhan Yesus terhadap perempuan berdosa ditepi sumur (Yoh 4), sikap tidak menghakimi dari konselor dirasakan sebagai kehangatan dan menciptakan rasa aman dalam diri konseli. b. Dukungan; sering dalam percakapan konseli kehilangan kemampuan untuk menemukan kata-kata yang tepat karena ia dikuasai emosinya, untuk itu ia membutuhkan bantuan konselor untuk menjernihkan persolanan, menemukan kata-kata yang tepat dan menenangkan perasaannya.

4. Menolong konseli melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggung jawabnya pada Tuhan.

Konselor menolong konseli untuk melihat aspek-aspek kehidupan secara Kristen yaitu dalam sangkut pautnya dengan tanggung jawab pada Tuhan. Karena dengan cara ini konseli dapat mengerti apa artinya sebagai orang Kristen, ia harus menghadapi realita kehidupannya dengan penuh tanggung jawab.

Proses Konseling

1. Tahap pendekatan

Pada tahap ini konselor dan konseli berusaha membangun relasi yang baik, agar tujuan konselor bisa diterima, dipercaya untuk menolong mengarahkan konseli dalam mengatasi permasalahannya.

Dalam tahap pendekatan, konselor harus jeli melihat tentang kerohanian konseli, misalnya apakah konseli sudah lahir baru atau belum. Juga pemahaman tentang pernikahan Kristen, apakah konseli memahami hal ini.

2. Tahap penggalian masalah

Pada tahap ini konseli maupun konselor melakukan atau menempuh proses tertentu guna menemukan dan mengerti dengan benar permasalahan yang sedang terjadi. Tahap ini konselor perlu menciptakan suasana yang memungkinkan konseli dapat terbuka. Keramahan sikap wajar, jujur dan hangat, rileks, akan membantu terbentuknya kepercayaan konseli terhadap konselor. Tahap ini penting karena proses selanjutnya bergantung pada keberhasilan tahap ini.

3. Tahap penyelesaian masalah

Tahap ini adalah tahap dimana masalah *Emotional Divorce* akan ditanggulangi. Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk melihat permasalahan dari sudut pandang Alkitab atau Firman Tuhan. Konselor menunjukkan prinsip-prinsip kebenaran yang dibangun berdasarkan ayat-ayat Alkitab. Dengan cara ini konseli dibawa untuk mengevaluasi pemikiran-pemikiran negatif yang menimbulkan perbuatan yang negatif dan yang menyebabkan *Emotional Divorce* pada pasangan.

Dasar Konseling Kristen

Konseling Kristen adalah proses pemberian bimbingan, nasehat, petunjuk, peringatan, dan pendampingan terhadap konseli yang menghadapi masalah, dengan dasar Firman Tuhan. Dalam proses ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu: Pengajaran harus berdasarkan Alkitab; artinya semua pengajaran yang kita tanamkan kepada konseli harus berdasarkan Alkitab.

Pengajaran yang kita tanamkan untuk menolongnya mencapai perubahan hidup harus dimulai dari Alkitab karena:

1. Alkitab itu Praktis; Alkitab diberikan untuk mengajarkan cara menjalani hidup sehari-hari yang menyenangkan bagi Tuhan, (Band Mazmur 119:105).
2. Alkitab itu Konprehensif; Alkitab merupakan dasar dalam materi konseling Kristen karena bersangkutan dengan segala isu kehidupan yang perlu dipahami. Segala yang perlu diketahui agar dapat berhasil dalam hidup terdapat dalam Firman Allah (2Tim 3:16-17).
3. Alkitab itu patut dipercaya; Mendasari konseling dengan Alkitab, maka dapat mengubah hidup konseli kearah yang lebih baik. “Hukum-hukum Tuhan itu benar, adil semuanya” (Maz 10:10). “Dasar firman-Mu adakah kebenaran dan segala hukum-hukum-Mu yang adil adalah untuk selama-lamanya” (Maz 119:160).
4. Alkitab itu memadai; Pengajaran dalam konseling harus didasarkan Alkitab, karena segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran. Dengan demikian tiap-tiap manusia kepunyaan Allah diperlengkapi untuk perbuatan baik” (2Tim 16-17). Ke dua ayat ini jelas menyatakan bahwa kita memiliki semua yang kita perlukan dalam firman Tuhan yang menjadikan kita memadai atau lengkap. J.C.Ryle (Practical Religion) “Orang yang memiliki Roh Kudus dihatinya, mempunyai segala sesuatu yang mutlak diperlukan untuk membuatnya bijaksana secara rohani” (1959:81).

Bentuk-bentuk Konseling Kristen yang bisa diterapkan dalam “*Emotional Divorce*” antara lain:

Konseling Spiritual

Konseling spiritual adalah konseling yang mengarahkan konseli kepada Tuhan dengan asumsi dasar bahwa manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan. Konseling ini ditujukan untuk perbaikan hidup seseorang secara rohani. Rasul Paulus kepada jemaat Roma, mengatakan bahwa manusia telah memisahkan diri dengan Allah dengan pemberontakannya. Semua manusia adalah berdosa (Roma 3:9-20).

Oleh karena itu, dalam kasus *Emotional Divorce*, tugas utama konselor yaitu mengecek kerohanian konseli apakah sudah lahir baru atau belum. Hal ini dilakukan karena pasangan yang hidup dalam anugerah Yesus Kristus menyadari makna pernikahan Kristen yang benar. Iman dalam Yesus Kristus akan memungkinkan pasangan mengatasi setiap persoalan dalam rumah tangganya.

Karen itu konseli perlu membereskan hubungan pribadinya dengan Tuhan. Siapa sebenarnya Tuhan Yesus bagi dirinya, dan sampai dimana sebenarnya peran spiritualitas dalam kehidupannya. Apakah keselamatan itu merupakan realita yang dihidupi atau ia hanyalah individu yang beragama Kristen. Dalam hal ini konselor menempatkan masalah *Emotional Divorce* dalam konteks rohani, karena hanya dengan kehidupan spritualitas yang benar, yang dapat memberi harapan untuk campur tangan Tuhan dalam masalah tersebut. Pasangan yang mengalami *Emotional Divorce* akan rela memikirkan ulang hubungannya jikalau mereka hidup dalam anugerah Yesus Kristus. Selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk memikirkan persoalannya dengan baik, sesuai dengan prinsip iman Kristen, bahwa pernikahan adalah rancangan Allah sendiri.

Apabila konseli belum hidup baru, maka konselor harus menjadikan konseli murid Kristus (Mat 28:19-20, Galatia 6:1-2), melalui pertobatan dan penyerahan diri.

Pertobatan

Pada tahap ini konselor mendapat kesempatan menginjili konseli. Konselor memberikan pemahaman bahwa pertobatan adalah langkah pertama dalam kehidupan beriman dan memberikan pengertian bahwa:

1. Pertobatan membawa kesadaran diri seseorang sebagai orang berdosa, pengakuan akan dosanya, dan keinginan untuk meninggalkan dosanya, dan percaya kepada Yesus Kristus yang sanggup mengampuni, menolong dan menyelamatkan hidupnya.
2. Kelahiran baru membuat seorang yang telah percaya kepada Yesus Kristus menjadi anak-anak Allah. Dimateraikan dengan Roh Kudus dan menjadi manusia baru (2 Korintus 5:17).
3. Manusia baru mempunyai kewarganegaraan baru yaitu warga Kerajaan Allah dan mempunyai arti dan tujuan hidup yang benar dalam Yesus Kristus.
4. Seorang manusia baru perlu bertumbuh dalam pengenalan akan Allah. Setia belajar dari Alkitab, rajin dalam persekutuan orang percaya, dan membina hubungan dengan Allah melalui doa.

Dalam setiap pertemuan konselor membacakan firman Tuhan, dan mendoakannya. Bimbingan ini dilakukan secara berkelanjutan, dalam rangka pendampingan, karena konseli yang tengah mengalami pergumulan lebih rentan dan rapuh terhadap bujukan dan godaan kekuatan roh jahat.

Konseling semacam ini bisa membawa pasangan kepada kehidupan yang lebih indah (Yoh 10:10), bahkan mengalami kehidupan kekal di surga. (Yohanes 3:16).

Penyerahan Diri

Penyerahan diri konseli sebagai bukti dari pertobatan sesuai dengan kehendak Tuhan Yesus yang menetapkan persyaratan untuk menjadi pengikutnya “Setiap orang

yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salib dan mengikut Aku” (Matius 16:24). Rasul Paulus sudah mengikuti perintah Yesus, ia meninggalkan sifat manusia lama. Oleh sebab itu Rasul Paulus meminta kepada semua orang percaya untuk melakukan hal yang sama. Konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang arti penyerahan diri:

1. Berserah; orang yang berserah diri berarti mentaati firman Tuhan. Ini berarti, konseli harus meninggalkan semua sifat-sifat yang tidak berkenan dihadapan Tuhan.
2. Berserah diri artinya percaya, berarti melepaskan segala keinginan daging dan membiarkan Allah bekerja dalam kehidupan kita.
3. Hasil dari penyerahan diri, dipimpin dan dikuasai Roh Kudus ialah pembaharuan budi, sifat yang terpuji, dan penguasaan diri (Galatia 5:22-23), menjadikan tubuh Bait Allah (1 Korintus 6:19-20).

Pembaharuan hidup dengan menanggalkan keinginan daging secara terus menerus adalah kesadaran bahwa dirinya telah mati untuk dosa (Roma 8:8).

Pembaharuan ini akan menolong pasangan yang mengalami *Emotional Divorce* , dimana kuasa Firman Tuhan dan Roh Kudus dapat memperbaharui pribadi mereka yang terbuka dan menyerahkan diri kepada kuasaNya.

Terapi Penguasaan Diri

Penguasaan diri dalam Perjanjian Baru, terdapat dalam Galatia 5:22-23, tentang “buah Roh”. Firman ini adalah dasar hidup dan pola pikir positif. Menghindar tanpa kompromi apa yang ditulis dalam Galatia 5:19-21 dan sadar dengan sungguh-sungguh menerapkan yang tertulis dalam Galatia 5:22-23.

Tehnik penguasaan diri menurut Gunarsa (2011:231).

Langkah 1: Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Konseli dibimbing untuk melihat dirinya, berdasarkan pengertian hakekat pernikahan Kristen, yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya, maka tindakan perselingkuhan, perzinahan adalah melanggar janji setia pernikahan yang diucapkan dihadapan Tuhan dan jemaatNya. Konseli tidak akan langsung menyadari kebiasaan buruk yang dilakukan, maka perlu meliputi tahap-tahap :

- a. Mengkonfrontasi, tanpa maksud menghakimi atau mengkritik namun hal ini perlu dilakukan. Dalam Perjanjian Baru, Yesus mengkonfrontasi orang muda yang kaya, lebih banyak memikirkan hartanya (Luk 18:22), Yesus mengkonfrontasi murid-muridNya karena kurang percaya (Mat 8:26, 14:31), juga perempuan Samaria dengan perzinahannya (Yoh 4:17-18). Hal yang sama dikatakan Colins (2010:77). Dalam kelemahan lembut dan kasih, konselor terpanggil untuk menolong konseli yang menghadapi kegagalan, dosa, kekeliruan, dan kebodohan. Konselor harus menunjukkan bukti bahwa perbuatan perselingkuhan dan hidup dalam perzinahan akan merugikan dirinya sendiri juga orang-orang disekitarnya (keluarga besar, istri dan anak).
- b. Fokus pada tingkah laku. Konselor mendorong konseli, untuk sadar dari perbuatannya yang merugikan diri dan keluarga. Ini memerlukan keberanian dari konselor, dalam hal ini memerlukan ketegasan dari konselor. Konfrontasi yang diberikan sedikit demi sedikit dan penuh pengertian merupakan bagian yang penting dalam proses konseling (Kis 20:31).

Langkah 2: Penilaian Diri (*self-evaluation*)

Langkah ini adalah evaluasi atas diri konseli. Apabila konseli menemui kesulitan, maka konselor perlu membantu dengan memberikan pertanyaan (dengan menghindari pertanyaan yang menimbulkan jawaban ya atau tidak).

- a. Apa alasan anda melakukan perselingkuhan.
- b. Mengapa anda melakukan perselingkuhan.
- c. Sudah berapa lama atau sejak anda terlibat perselingkuhan.
- d. Jika direnungkan sekarang, apakah perbuatan ini memberikan keuntungan kepada anda.
- e. Dengan melihat kenyataan yang terjadi dalam keluarga, apakah anda akan tetap dalam perbuatan anda?
- d. Setelah ini kira-kira apa yang anda ingin lakukan terhadap keluarga anda?

Langkah 3 : Penguatan Diri (*self-reinforcement*)

Pada langkah ini konseli diberikan pemahaman tentang, konsep manusia, dan pernikahan Kristen sesuai Alkitab sebagai berikut :

No	Konsep	Pandangan Alkitab
1.	Manusia	Bermoral, diciptakan segambar dengan rupa Tuhan (Roma 8:29)
2.	Tujuan	Membentuk tingkah laku manusia kearah gambar dan rupa Kristus (Roma 12:12)
3.	Dosa	Perbuatan yang tidak dikehendaki Allah
4.	Hakekat Pernikahan	Anugerah Allah (Kejadian 2:18-24)
5.	Tujuan Pernikahan	Bukan lagi dua tetapi satu (Kejadian 2:24)
6.	Makna Pernikahan	Pasangan yang sepadan (Kejadian 1:27)
7.	Janji Tuhan	Tuhan menjadi penyelenggara perkawinan dan sumber berkat (Kejadian 1:28)
8.	Sikap suami pada istri	Mengasihi dan tidak berlaku kasar

		(Kol 3:19, Ef 5:25)
9.	Sikap istri pada suami	Tunduk sebagaimana seharusnya didalam Tuhan (Kol 3:18, Ep 5:22-24)
10.	Sikap suami-istri	Setia menanggung salib bersama
11.	Sex	Sesuatu yang kudus (Roma 1)

Langkah 4 : Sasaran Prilaku (*target-behavior*)

Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk:

- a. Merubah pola hidup berupa tingkah laku yang tidak sesuai dengan firman Tuhan.

Kembali membina hubungan dengan keluarga. Sasaran prilaku yang hendak dicapai yaitu berhenti dari pada melakukan perbuatan-perbuatan buruk, dan kembali melakukan hal-hal yang sesuai dengan kehendak Tuhan.

- b. Mengajak konseli mengevaluasi dan merevolusi pemikiran yang salah. Ibrani 13:4 “

Hendaklah kamu semua penuh hormat terhadap perkawinan dan janganlah kamu mencemarkan tempat tidur, sebab orang sundal dan perzinahan akan dihakimi Allah”. Dalam hal ini konseli harus menyadari bahwa perzinahan adalah perbuatan yang dilarang Allah.

- c. Mengajak konseli agar mempunyai keberanian untuk mematahkan keinginan-

keinginan daging. Roma 6:12 “Sebab itu hendaklah dosa jangan berkuasa lagi didalam tubuhmu yang fana, supaya kamu jangan lagi menuruti keinginannya”.

- d. Mengajak konseli untuk trampil dalam merubah sikap. Karena konseli berkuasa atas sikap yang akan diambilnya, dan perubahan sikap adalah pilihan.

Matius 7:18 “Demikianlah pohon yang baik akan menghasilkan buah yang baik, sedang pohon yang tidak baik akan menghasilkan buah yang tidak baik”. Ayat ini membantu konseli untuk bersikap benar sesuai dengan kehendak Tuhan, mengingat

tanggung jawabnya terhadap anak-anaknya. Bagaimana masa depan anak-anaknya kelak, akan menjadi acuan konseli untuk hidup benar sesuai kehendak Allah.

- e. Memberikan konseli ayat-ayat hafalan firman Tuhan, untuk mendukung ketrampilannya dalam merubah sikapnya. Konselor terus memantau perkembangan konseli dan mengingatkan konseli terhadap kesepakatan yang telah disepakati. Dalam proses ini konselor terus memberikan pendampingan terhadap konseli, karena pendampingan ini bisa menjadi terapi dalam proses kesembuhan konseli dalam arti konseli mau dan bersedia mengubah sikap prilaku dan perbuatannya.

Konseling Emosi

Seseorang disebut mengalami gangguan emosi jika menimbulkan gangguan pada dirinya. Emosi merupakan hal yang mencakup hati dan pikiran yang muncul dari diri seseorang yang dapat mempengaruhinya, baik secara rohani maupun jasmani. Gangguan emosional adalah keadaan emosi yang menyebabkan gangguan pada diri seseorang berkaitan dengan hati dan pikiran saat memikirkan sesuatu tentang apa yang dilihat, dirasakan dan didengar yang bertentangan dengan keinginan, sehingga menimbulkan perasaan negatif.

Menurut Surbakti; “Emosi dapat terganggu karena adanya rangsangan dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri “(2008:120). Jadi emosi adalah reaksi dari pengalaman atau kejadian-kejadian atau keadaan dilingkungan seseorang dan biasanya diiringi dengan tindakan spontan sesuai keadaan perasaannya pada saat itu, atau penggambaran perasaan manusia menghadapi situasi yang berbeda. Pasangan yang mengalami *Emotional Divorce*, mengalami gangguan emosional akibat permasalahan yang dihadapi. Gangguan emosi ini menyebabkan sistem rumah

tangga tidak berjalan sebagaimana mestinya. Pasangan tidak bisa lagi menyatukan hati, perasaan, pikiran, keinginan untuk mencapai tujuan bersama dalam rumah tangganya. Karena emosi mencakup hati dan pikiran yang muncul dalam diri seseorang, yang dapat mempengaruhinya secara jasmani dan rohani, maka masalah gangguan emosi dapat membawa dampak yang buruk kepada seseorang bila ia tidak mampu menerima dan mengelola informasi atau keadaan yang dialaminya.

Jenis-jenis gangguan emosi bagi pasangan nikah yang mengalami *Emotional Divorce* :

1. Gangguan kecemasan; orang mengalami kecemasan akibat kurang kendali, atau menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendalinya. Dapat berupa panik, frustrasi, konflik.
2. Gangguan afeksi; merupakan gangguan pada afeksi atau suasana hati.
Perubahan suasana hati ini bisa parah sehingga individu bisa saja mengalami sakit fisik. Ciri utama, yaitu dengan kesedihan yang luar biasa atau kegembiraan yang sangat luar biasa. Gangguan ini dapat berupa; depresi, stress.
3. Gangguan psikopatik; Skizoprenia yaitu gangguan psikopatik paling lazim dengan ciri hilangnya perasaan afektif atau respon emosional dan menarik diri dari hubungan antar pribadi normal. Ini ditandai dengan ketidak mampuan seseorang mengekspresikan emosi; wajah dingin, jarang tersenyum, acuh tak acuh.

Keluarga yang mengalami *Emotional Divorce*, dapat dilihat seperti:

- a. Pasangan suami istri saling acuh.
- b. Pasangan suami istri tidak merasa berharga.
- c. Pasangan suami istri, menarik diri.
- d. Pasangan suami istri mengalami kemarahan.

Konseli yang mengalami gangguan emosional perlu mendapatkan pertolongan sebagaimana orang sakit memerlukan dokter. Konseli perlu mendapatkan bimbingan dan nasehat sehubungan dengan masalah yang dihadapi, lewat proses konseling.

Berdasarkan pengamatan penulis, konseli yang mengalami gangguan *Emotional Divorce* maka metode Konseling yang diterapkan adalah:

1. *Supportive-Konseling* ; terapi ini sangat cocok untuk masalah emosi, sebagaimana yang dikatakan Collins, “*Supportive-Konseling* bukanlah dimaksud untuk mengikat konseli dalam hubungan yang tidak matang dan kekanak-kanakan supaya ia tergantung kepadanya, justru sebaliknya bimbingan konselor itu diberikan agar konseli mulai maju dan terbuka menghadapi persoalan-persoalan hidup ini secara lebih efektif. Untuk mencapai hal ini konseli didorong untuk mengutarakan secara terbuka perasaan dan frustasinya” (2002:53). Dalam penanganan ini, konselor terus-menerus memberikan support dan empati serta meyakinkan konseli bahwa mereka tidak sendiri, karena ada Tuhan yang menjadi kepala rumah tangga mereka. Tuhan mengetahui setiap hati dan apa yang dirasakan dan apa yang dibutuhkan, konselor terus menerus mengarahkan konseli pada iman dan pengharapan kepada Tuhan.
2. Terapi holistic, yaitu terapi yang tidak hanya memberikan obat yang ditujukan pada gangguan emosinya tetapi juga memberikan perlakuan menyeluruh kepada individu.
- 3 . Farmakoterapi; yaitu terapi dengan menggunakan obat sesuai anjuran dokter.
4. Terapi prilaku, yaitu terapi yang dimaksud agar individu berubah baik sikap maupun prilakunya terhadap objek atau situasi yang dirasakan.

Secara bertahap konseli dibimbing dan dilatih untuk menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan rasa panik dan takut.

Selain bentuk konseling diatas maka perlu juga digunakan Konseling Perkawinan dan Konseling Keluarga .

Konseling Perkawinan

Setelah konseli memahami makna pertobatan dan penyerahan diri kepada Tuhan maka konseli diajak memahami arti pernikahan Kristen.

Pada tahap ini konselor menerapkan konseling perkawinan.

Tujuan konseling perkawinan adalah agar konseli dapat menjalani kehidupan rumah tangga secara benar, bahagia dan mampu mengatasi problem-problem yang timbul dalam kehidupan perkawinan. Oleh karena itu konseling perkawinan pada prinsipnya berisi dorongan untuk menghayati kembali prinsip-prinsip dasar perkawinan Kristen, tujuan, dan tutunan hidup rumah tangga menurut ajaran Kristen. Konseling diberikan agar pasangan kembali dapat menyadari posisi masing-masing dalam keluarga dan mendorong mereka untuk melakukan sesuatu yang terbaik bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk keluarga.

Pasangan nikah yang mengalami *Emotional Divorce*, memerlukan bimbingan terhadap permasalahan yang dihadapi yaitu :

1. Konseli diajak memahami apa sebenarnya yang terjadi, dalam kehidupan rumah tangganya. Konseli diajak untuk mulai memiliki kesadaran diri, atas apa yang sedang terjadi dalam hidup rumah tangganya. Pasangan perlu menyadari bahwa sejak awal pernikahan, mereka sama-sama punya andil menciptakan sistem yang kurang sehat. Pasangan perlu menyadari bahwa setiap pernikahan perlu dikerjakan, dan

hubungan cinta kasih adalah antara suami istri merupakan hubungan yang eksklusif/sangat pribadi yang direncanakan Allah untuk mendorong pertumbuhan masing-masing. Pernikahan Kristen tidak seharusnya dibiarkan berjalan secara alami, tetapi harus dalam kesadaran dan kesengajaan dibangun bersama-sama suami dan istri.

2. Konseli diajak kembali mengenali siapa dirinya, apa posisinya dan kemampuan-kemampuannya yang dimiliki, misalnya diingatkan bahwa ia adalah seorang ibu, atau ayah yang dibutuhkan kehadirannya oleh anak-anaknya. Konseli juga diingatkan sebagai manusia yang penuh dengan kelemahan kita tidak pernah luput dari pergumulan-pergumulan hidup, dan semua ada hikamat Tuhan yang belum kita mengerti apa sebenarnya kehendak Tuhan dibalik pergumulan itu (Roma 8:28)
3. Mengajak konseli untuk memahami keadaan yang sedang berlangsung disekitarnya, bahwa keadaan memang selalu berubah, dan kita tidak bisa menolak perubahan itu, namun yang penting bagaimana kita mengsikapi dan mengantisipasi perubahan itu (1Korintus 10:13)
4. Diajak untuk menyerahkan semua persoalan itu kepada Tuhan dan meyakini Tuhan Maha Tahu, Mada Adil, Pengasih dan Penyayang, dan hanya kepadaNya lah kita pasrahkan hidup kita (Filipi 4:13).
5. Perlu penerapan Terapi Penguasaan Diri, berdasarkan Alkitab, dimana suami-istri, dibimbing dan diarahkan untuk melihat diri sendiri tentang prilaku konseli yang hidup dalam perzinahan.